

ОТЗЫВ

научного руководителя на работу студента 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Тарасенко Александра Викторовича,

представившего к защите выпускную квалификационную работу на тему
«Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 12-13 лет»

Тарасенко Александр Викторович поступил в Институт в 2011 году. За годы обучения проявил себя целеустремленным и инициативным студентом. Активно участвовал в спортивной и научной жизни Института. На научно-практических студенческих конференциях Института многократно становился победителем и призёром. Учился только на «отлично» и «хорошо». Более десяти лет занимается хоккеем, имеет звание кандидат в мастера спорта РФ. Поэтому выбранная тема выпускной квалификационной работы «Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 12-13 лет» близка Александру и непосредственно связана с родом его деятельности.

Дипломная работа А.В. Тарасенко является актуальной и своевременной, т.к. последние несколько лет ситуацию в отечественном хоккее нельзя назвать стабильной и подготовка спортивного резерва, способного грамотно решать поставленные задачи – первостепенная задача. Как показали исследования Александра, тренеры не всегда оптимально используют средства и методы подготовки хоккеистов. Экспериментальная часть работы А.В. Тарасенко построена на подборе лучших средств и методов повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, что позволяет оптимизировать их тренировочный процесс.

В 2013 и 2014 гг. в рамках исследований по дипломной работе А.В. Тарасенко были опубликованы тезисы. Также подготовлена для публикации статья в журнале, входящем в перечень ВАК.

За время работы над выпускной квалификационной работой Александр показал способность самостоятельно решать поставленные задачи, организовывать исследовательскую деятельность, проводить статистическую обработку и интерпретировать полученные результаты. Его работа является законченным научным трудом, и вполне способна в перспективе стать добротной магистерской диссертацией, а материалы, полученные в результате исследований, могут быть рекомендованы для использования тренерам ДЮСШ. В связи с изложенным выше Александр, безусловно, заслуживает присвоения ему степени «бакалавр».

Научный руководитель,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры
теории и методики спорта



Д.А. Завьялов

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Тарасенко Александра Викторовича «ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ»

Автором выбрана актуальная тема для современного уровня развития скоростно-силовой подготовки хоккеистов. Это обусловлено высокими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности игроков разной квалификации, качеству и эффективности построения тренировочного плана и процесса в целом. Все это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов к соревнованиям, поиску новых средств и методов повышения специальной скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

В работе А. В. Тарасенко выявлены основные средства повышения уровня скоростно-силовой подготовки в хоккее, которыми пользуются тренеры, а также эффективность их применения. Автором был разработан специальный протокол, в который заносились все упражнения, выполняемые спортсменами на тренировках и длительность их выполнения. Затем упражнения были сгруппированы по степени их влияния на развитие определённых физических качеств и форм их проявления. Также было выявлено распределение времени на виды подготовки, так как высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются значительным уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности.

В работе автор экспериментально обосновал эффективность использования разработанной им методики повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Автором на основе экспериментальной работы разработаны практические рекомендации, направленные на повышение скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, которые вполне могут быть использованы действующими тренерами.

Дипломная работа, представленная на рецензию, выполнена на 94 листах, проанализирован 101 литературный источник. В работе исследованы вопросы об основных видах подготовки хоккеистов, организации учебно-тренировочного процесса в хоккее, особенностях методики повышения скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Выпускная квалификационная работа А. В. Тарасенко на тему «Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 12-13 лет» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе, и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент
директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ Саянского района»



Б.А. Патрушев

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата загрузки: 13.10.2015 13:16:54
 пользователь: zavvalova@kspu.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 43
 Имя исходного файла: 13-Тарасенко.doc
 Размер текста: 407 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 97785
 Слов в тексте: 11559
 Число предложений: 530

Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 13:16:54 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 58.91%
 Заимствования: 40.98%
 Цитирование: 0.11%



Оригинальность: 58.91%
 Заимствования: 40.98%
 Цитирование: 0.11%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
7.41%	[1] Правила и техника игры в хоккей	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
5.96%	[2] Правила и техника игры в хоккей	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.52%	[3] не указано	http://referatya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.15%	[4] за 1925-2004 гг.	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.83%	[5] Хоккей 2	http://coolreferat.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.64%	[6] Методика развития специальной выносливости юношей 15-17 лет в хоккее с мячом. Курсовая работа (т). Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.49%	[7] Развитие скоростно-силовых способностей	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.31%	[8] Физическая подготовка хоккеистов	http://rusnauka.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.22%	[9] Учебно-тренировочный процесс хоккеистов 12-14 лет (2/2)	http://revolution.allbest.ru	05.03.2015	Модуль поиска Интернет
1.7%	[10] Формирование психофизиологических характеристик хоккейного вратаря в возрасте 12-14 лет	http://5fan.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.63%	[11] Хоккей с шайбой	http://ru.wikipedia.org	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.49%	[12] Дипломная работа: Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.34%	[13] Моя игра - хоккей	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.26%	[14] АДЕКВАТНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ПРОЦЕССА ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.06%	[15] Учебно-тренировочный процесс хоккеистов 12-14 лет (1/2)	http://revolution.allbest.ru	05.03.2015	Модуль поиска Интернет
0.94%	[16] Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздор	http://nauka-pedagogika.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.88%	[17] ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ОТБОРА ХОККЕИСТОВ В	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физическая культура, спорта и здоровья имени им. И.С. Ярыгина
Кафедра теории и методики борьбы
Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы
Д.С. Миндиашвили

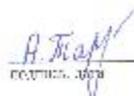
«13» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

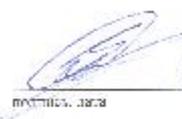
Выполнил студент группы 43

А.В. Тарасенко


5.05.15
подпись, дата

Форма обучения очная

Научный руководитель:
д.п.н., профессор кафедры
теории и методики борьбы
Д.А. Завьялов


7.05.15
подпись, дата

Рецензент:
директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ Саянского района»
Б.А. Патрушев


4.06.15
подпись, дата

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ.....	5
1.1. Особенности физической подготовки хоккеистов	7
1.2. Психологическая подготовка хоккеистов.....	24
1.3. Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее	27
1.4. Техника и тактика в хоккее.....	29
1.5. Восстановительные мероприятия в хоккее	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1. Организация исследования	46
2.2. Методы исследования	46
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ	48
3.1. Выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов	48
3.2. Оценка эффективности скоростно-силовой подготовки хоккеистов.....	57
3.3. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов	67
ВЫВОДЫ	81
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	84
Приложение 1.....	93

Введение

Актуальность. В настоящее время в хоккее скоростно-силовая подготовленность является наиболее важной, так как современный хоккей носит по существу, скоростно-силовой характер.

Современный хоккей представляет собой специфическую деятельность, заключающуюся в реализации комбинаций с атакой и взятием ворот. Игра проходит на ограниченной площадке, поэтому – на очень высоких скоростях. И при этом успешное выполнение различных игровых приемов: маневрирование на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, при этом сочетая постоянный силовой контакт с соперником, показывает важность развития скоростно-силовой подготовки.

Скоростно-силовая подготовка занимает существенное место в становлении спортивного мастерства хоккеиста. Именно этот вид подготовки присутствует в важнейших аспектах игры в хоккей.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

Предмет исследования: повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 12-14 лет.

Цель исследования: повысить уровень скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Задачи исследования:

1. Выявить из литературных источников основные вопросы, связанные с построением современного учебно-тренировочного процесса в хоккее.

2. Выявить уровень скоростно-силовой подготовленности хоккеистов ДЮСШ Саянского района по хоккею.

3. Разработать методику, направленную на повышение скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

4. Внедрить разработанную нами методику в тренировочный процесс и выявить её эффективность.

Гипотеза исследования: Мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс нашей методики позволит повысить уровень скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Научная новизна состоит в том, что впервые в ДЮСШ с. Агинское по хоккею была внедрена разработанная нами методика, позволяющая повысить уровень скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что нами разработаны тренировочные задания, применение которых в тренировочном процессе хоккеистов позволило повысить уровень их скоростно-силовых качеств.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

По изучению темы «Развитие скоростно-силовых качеств у хоккеистов» мы рассмотрели 100 источников. Исследованные нами источники мы разделили на пять вопросов. Наибольшее количество источников мы обнаружили по вопросу «Физическая подготовка хоккеистов» - 50 источников. Меньшее распространение получил вопрос «Техника, тактика хоккея» - 21 источник. Вопрос «Теория развития скоростно-силовых качеств» освещен в 14 источниках. На рассмотрение вопроса «Психологическая подготовка хоккеистов» собрано 9 источников. Наименьшее распространение в литературе получил вопрос «Восстановление» - 8 источников.

График карты расшифровки

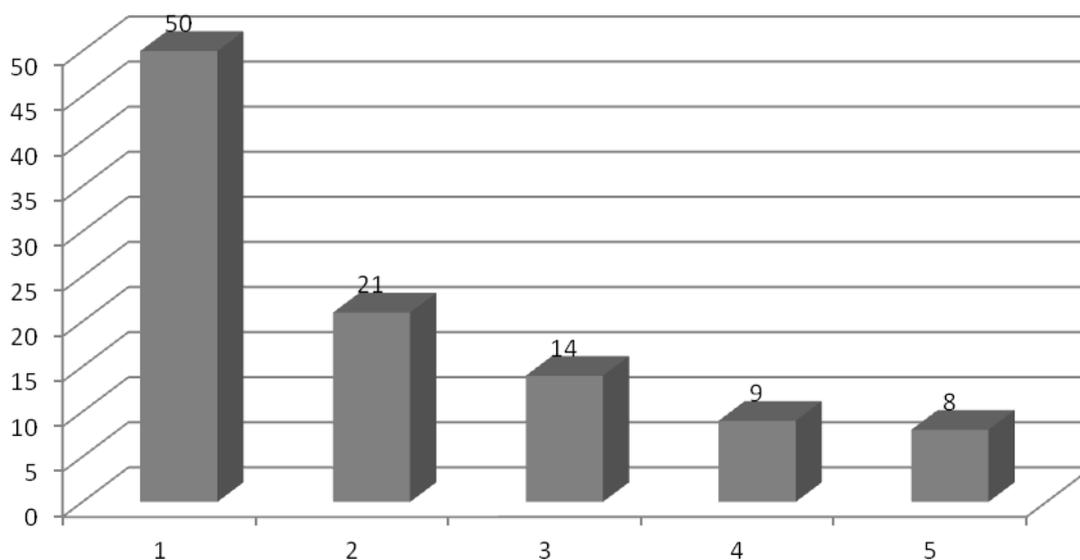


Рис. 1. Распределение источников по вопросам карты расшифровки.

1. Физическая подготовка хоккеистов.
2. Техника и тактика хоккея.
3. Теория развития скоростно-силовых качеств.
4. Психологическая подготовка хоккеистов.
5. Восстановление.

История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

Когда в 1763 году Великобритания отвоевала у Франции Канаду, солдаты привезли с собой на эту землю хоккей на траве. Поскольку канадские зимы очень суровые и длинные, то в этой местности всегда приветствовались зимние виды спорта. Прикрепляя резак для сыра к своим ботинкам англо- и франкоговорящие канадцы играли в эту игру на замерзших реках, озёрах и прочих водоёмах. В Новой Шотландии и Виргинии существуют старинные картины, на которых изображены люди, играющие в хоккей.

3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч, информация о котором была зафиксирована в монреальской газете «MontrealGazette». Каждая из команд состояла из девяти человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку позаимствовали из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

В 1877 году несколько студентов монреальского университета Макгилла изобрели первые семь хоккейных правил. В 1879 году сделали резиновую шайбу. Через некоторое время игра стала столь популярна, что в 1883 году была представлена на ежегодном монреальском Зимнем карнавале. В 1885 году в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация[80].

В 2006 г. закончились зимние Олимпийские игры и начинается подготовка спортсменов к Олимпийским играм 2010 г. С 1956 г. - с начала участия команды наших хоккеистов в зимних Олимпийских играх - по 2006 г. прошло 50 лет.

На зимних Олимпийских играх хоккеисты нашей страны 8 раз становились чемпионами и получали золотые медали (1956, 1964, 1968, 1972, 1976, 1984, 1988, 1992), 2 раза серебряные (1980, 1992) и 2 раза - бронзовые (1960, 2002).

В 2006 г. команда хоккеистов России заняла 4-е место.

За прошедшие годы накоплен большой опыт отбора хоккеистов в команду, который может являться полезным материалом для тренеров и менеджеров.

Сопоставление данных по отбору хоккеистов в команду и итоги выступления команд на зимних Олимпийских играх позволят выявить определенные закономерности, а также раскрыть положительные и отрицательные стороны.

Для того чтобы вернуть хоккею нашей страны былую славу, необходимы совместные усилия тренеров и ученых [89].

1.1. Особенности физической подготовки хоккеистов

Для того, чтобы программу физической подготовки оптимально полезной, можно испытать несколько тренировочных вариантов. Основной принцип, о котором не следует забывать, заключается в том, что надо всегда отдавать предпочтение качеству перед количеством. Продолжительные общие тренировки с выбранными наобум упражнениями мало помогают улучшению физической формы игроков и росту их умения в игре на ледовой площадке. Краткая, но интенсивная специфическая тренировка оказывается гораздо результативнее. Другие существенно важные принципы хоккейной физической подготовки – это безопасность, подготовка к выполнению

упражнений, постепенное увеличение нагрузок, отдых и восстановление сил, ритмичность специфическая направленность. [85].

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

-Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки хоккеиста и анализ ранее изданных программ определены разделы учебной программы ГБОУ ДОД СШ ФСО «Хоккей Москвы» отделения хоккея: объяснительная записка, организационно-методические указания; учебный план, план-схема годичного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и

теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая и морально-волевая подготовка, восстановительные мероприятия; врачебный контроль, инструкторская и судейская практика [86].

Одним из фундаментальных положений теории способностей является то, что они создаются в деятельности, вне участия человека в соответствующей конкретной деятельности они не могут возникнуть. Способности существуют в развитии, они не есть какое-то неизменное свойство человека, их формирование и развитие возможно только в деятельности [101].

Современный хоккей и атлетизм – неразделимые понятия. Нечего делать на хоккейном поле тому, кто плохо подготовлен физически, у кого нет достаточной силы, кто быстро устает, медленно передвигается на коньках [64].

Тренировочное задание (ТЗ) — это физическое упражнение или ряд упражнений, объединенных по признаку решения определенной педагогической задачи. Они являются тем исходным методическим материалом, на основе которого строится весь тренировочный процесс.

В ходе многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации сложилась и продолжает совершенствоваться система тренировочных заданий, позволяющих избирательно решать те или иные задачи тренировки [92].

Без хороших физических данных, без полной отдачи сил не поможет никакая техника. Взаимное переплетение физических данных, техники, тактического мышления и психологических особенностей создает личность игрока и обуславливает его использование в коллективной игре [66].

Игрок, когда он находится на льду, тратит очень много энергии. Нагрузка повышается еще и тем, что ему приходится передвигаться в тяжелом снаряжении весом 8-10 кг. Исследования показали, что в течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции [65].

Игрок должен научиться экономно расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке. Тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние игрока и его технику [63].

Достижение высоких спортивных результатов в соревновательном хоккее определяется высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности, обеспечивающих высокий уровень спортивного мастерства и успешное выступление в соревнованиях. Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет особое значение в воспитании и формировании хоккеистов высокой квалификации. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста [40].

Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем простая способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. У конькобежцев это получается нередко и лучше, но я не знаю ни одного специалиста по скоростному бегу на коньках, который одновременно был бы хоккеистом высокого класса. Вы, может быть, удивитесь еще больше, если я скажу, что для того, чтобы хорошо играть в хоккей, нужно, находясь на льду, почти полностью отвлекаться от техники катания. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как их ставить на лед. Мысль хоккеиста должна быть сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки [82].

Хоккеисты, выступающие в командах мастеров, - это подлинные атлеты, которые не уступят представителю ни одного другого вида спорта [64].

Три этапа подготовки хоккеистов в предсезонный период: общеподготовительный, специальноподготовительный, предсоревновательный [35].

Общеподготовительный этап включает втягивающий и три-четыре недельных развивающих и разгрузочных микроцикла. Задача втягивающего микроцикла: обеспечить постепенный выход на значительные тренировочные нагрузки, в определенном смысле «подровнять» подготовленность различность групп игроков. Основная задача общеподготовительного этапа - расширить вегетативные и двигательные возможности хоккеистов путем использования широкого круга упражнений общесилового характера, с разнообразной координационной структурой и особенно развивающих выносливость хоккеистов во всем ее широком аспекте [33; 35].

Специальноподготовительный этап включает развивающие, ударные, стабилизирующие, разгрузочные микроциклы. Всемерное развитие специальных качеств, иными словами, трансформация высокого уровня общей готовности в специальную – сплав физической и технико-тактической подготовленности.

На предсоревновательном этапе команды участвуют в различных турнирах, в ходе которых определяется состав звеньев, отрабатываются тактические варианты ведения игры, совершенствуются индивидуальные, групповые технико-тактические действия. Продолжается специальная и общая физическая подготовка, причем последняя нередко организуется в форме индивидуализированных заданий.

Избежать резких падений работоспособности в ходе соревновательного периода можно, рационально используя поддерживающие режимы тренировочных воздействий на скоростно-силовые качества и работоспособность хоккеистов [35].

Физическая подготовленность хоккеистов обусловлена спецификой соревновательной деятельности и особенностями учебно-тренировочного

процесса. Понимание биохимических и физиологических процессов, протекающих в организме хоккеистов по ходу игры, позволяет не только сформулировать основные требования к физической подготовленности, но и разработать адекватные методы ее контроля [41].

В хоккее с шайбой физическая подготовка игрока направлена, прежде всего, на увеличение стойкости организма по отношению к усталости. Речь идет об адаптации организма игрока с учетом чередуемой нагрузки в игре [40].

Спортивная подготовка – это процесс длительный и непрерывный: от тренировки младших школьников до тренировки игроков высшего класса. Долговременность и систематичность спортивной тренировки требуют, чтобы в ней были установлены определенные этапы и основные составные элементы. На тренировке нельзя постоянно работать одинаковой интенсивностью. Она протекает по определенным этапам с различными нагрузками тренирующихся игроков [68].

Развитие силы. Для того чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма [3; 18].

Тренировки с отягощениями давно стали одним из самых эффективных способов увеличения абсолютной мышечной силы, объема, выносливости и мощности. Однако для создания результативных и безопасных тренировочных программ необходимо понимать взаимосвязь между различными параметрами, включая интенсивность, число подходов, продолжительность отдыха между подходами, механику движения и скорость выполнения упражнения. Исследования показывают, что продолжительность перерывов между подходами является одной из важнейших переменных, влияющих как на острый эффект упражнений, так и на долговременную адаптацию к программам силовых тренировок.

Таким образом, величина пауз отдыха между подходами является важным параметром и требует особого изучения для разработки программ силовых тренировок. Когда в программе заданы другие критические параметры (такие, как объем и интенсивность), время отдыха между подходами значительно влияет на эффективность, безопасность и конечный результат силовой тренировки.

Следует заметить, что при любой интенсивности и цели программы продолжительность пауз отдыха может варьироваться в зависимости от возраста занимающихся, выполнения подхода не до концентрического отказа, вида упражнения и/или уровня подготовки спортсмена[94].

При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения. С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры [16; 26; 79].

Принято различать следующие виды силы: общую и специальную, абсолютную и относительную, скоростную и взрывную, силовую выносливость.

Общая сила – проявляемая спортсменом безотносительно к специфическим движениям хоккеиста.

Специальная сила – это сила, проявляемая спортсменом в специфических движениях, адекватных соревновательным.

Абсолютная сила характеризуется предельными силовыми возможностями спортсмена, проявляемыми в движениях глобального характера. В хоккее она имеет существенное значение для силовых единоборств [7; 79; 93; 95].

Относительная сила, т.е. сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена, является показателем возможности хоккеиста преодолевать массу собственного тела, что имеет существенное значение в быстроте маневрирования на коньках [16; 17; 24; 79; 93; 95].

Скоростная сила выражается в способности мышц к быстрому выполнению движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления [16; 39].

Взрывная сила характеризуется способностью спортсмена к быстрому развитию значительных напряжений мышц в рабочем усилии. Взрывную силу оценивают величиной градиента, т.е. отношением максимума силы в данном движении ко времени его достижения.

Силовая выносливость – это способность спортсмена к проявлению мышечных усилий в течение длительного времени [11; 16].

Необходимо использовать естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, мягкому грунту [28].

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями [3; 11; 16; 24].

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия [11; 12].

Сила произвольного сокращения во всех опытах существенно ниже силы вызванного сокращения и даже при сокращении отдельных мелких групп мышц составляет в среднем 90% от последней [43].

Асимметрия нижних конечностей имеет в спорте различные проявления: это отличие силовых характеристик ног по интегральным оценкам, силы одноименных групп мышц на разных конечностях, координационных возможностей и точностных действий. Тренировочный процесс, разумеется, влияет на степень асимметрии как в силовом, так и координационном плане. Однако функциональное различие ног проявляющиеся в спорте в специфике работы опорной и неопорной ноги, остается всегда существенным и в принципе неизменным. Это позволяет говорить о наличии особых причин и физиологических механизмов, ответственных за формирование указанных различий [46].

Остальные элементы в игре, в которых применяется сила, могут рассматриваться лишь в комплексе, и измерение их можно проводить только сравнительно сложными приборами. Ни в коем случае, однако, количество поднятых килограммов не является критерием силы хоккеиста. Сила проявляется не только в бросках, но в силовых поединках между игроками. У сильных и высокорослых хоккеистов лучшие предпосылки для успешной игры, они лучше уходят от соперников и удерживают шайбу на клюшке даже тогда, когда атакующий игрок старается поднять ее своей клюшкой или ударить по ней [66].

Единоборства с проявлением силовых или скоростно-силовых качеств называют силовыми единоборствами. Они осуществляются туловищем и клюшкой. Приемы игры туловищем, применяемые в борьбе за шайбу и связанные с силовыми проявлениями различных мышечных групп — ног, туловища, плечевого пояса, — принято считать силовыми. К их числу относятся остановки, толчки и прижимания игрока противника грудью, плечом и бедром .

Основное назначение таких приемов сводится к решению двух главных задач: 1) отделить от шайбы игрока противника и овладеть ею; 2) не дать принять противнику шайбу.

Проведение силового приема правомерно разделить на четыре фазы:

- прогнозирование движений соперника с шайбой и принятие плана действий;

осуществление скоростного маневра с обманными действиями, вынуждающего соперника двигаться в нужном направлении, сближение с ним. Классификация силовых единоборств

- непосредственное выполнение силового толчкового движения; подбор шайбы [77].

Развитие скорости. Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и

обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, сразу оценивать игровую ситуацию [11; 12; 79].

Конькобежная скорость – это соединение двигательной скорости и техники бега на коньках. Ее освоение связано с долговременными навыками, которые создаются различными функциями, выполняемыми в игре отдельными хоккеистами. Поэтому у нападающих и защитников есть различие в характере конькобежной скорости [66].

Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно не независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений [22].

Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид [11; 16; 18].

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет [25].

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развивать быстроту лучше вне льда.

По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать для развития скоростных способностей на льду. Упражнения на развитие быстроты нужно выполнять в начале занятия после разминки [11; 12; 24].

Одним из важных механизмов повышения скоростного компонента мощности служит увеличение скоростных сократительных свойств мышц, другим – улучшение координации работы мышц. Скоростные сократительные свойства мышц в значительной мере зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон. У выдающихся

представителей скоростно-силовых видов спорта (особенно у спринтеров) процент быстрых мышечных, волокон значительно выше, чем у неспортсменов, а тем более чем у выдающихся спортсменов, тренирующих выносливость (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение и площадь поперечного сечения быстрых и медленных мышечных волокон икроножной мышцы у американских легкоатлетов и у нетренированных мужчин (Д. Костилл и др., 1976).

Спортивная специализация и квалификация (спортивный результат)	% быстрых волокон	Площадь поперечного сечения, мкм ²		% площади, занимаемой быстрыми волокнами
		быстрых волокон	медленных волокон	
Спринт (n=2): 100 м-10,5 с	76,0 (79,0 и 73,0)-	6034	5878	76,5
Прыжки в длину (n= 2): 7,52 и 8,41 м	53,3 (56,0 и 50,7)	6523	4718	62,2
Метание диска (n= 2): 60,9 и 61,3 м и толкание ядра (n= 2): 18,9 и 19,7 м	62,3 (87,0-48,0)	9483	7702	66,0
Бег на средние дистанции (n= 7): 800 м - 1.51,5 (1:48,9-1.54,1)	48,1 (59,5-30,6)	7117	6099	53,5
Нетренированные мужчины (n=11)	47,4 (62,0-26,8)	4965	5699	44,0

Внутри - и межмышечная координация также способствует увеличению скорости движения (мощности), так как при координированной работе мышц их усилия кооперируются, преодолевая внешнее сопротивление с большей скоростью. В частности, при хорошей межмышечной координации сократительное усилие одной мышцы (или группы мышц) лучше соответствует пику скорости, создаваемой предыдущим усилием другой мышцы (или группы мышц). Соответственно следующее усилие становится более эффективным. Скорость и степень расслабления мышц-антагонистов может быть важным фактором, влияющим на скорость движения.

Если требуется увеличить скорость движения, необходимо выполнять в тренировочных занятиях специфические движения (такие же, как в соревновательном упражнении) со скоростью, равной или превышающей ту, которая используется в тренируемом упражнении[10].

Развитие выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира [5]. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течении непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов [11; 12; 79].

Скоростная выносливость в хоккее, как уже говорилось, имеет особенно большое значение. Смена хоккеистов в игре и отдых позволяют им поддерживать высокую скорость в течение всего времени активных действий на льду. С повышением скорости игры смены происходят чаще, лучше всего через 40-50 секунд [66].

Наиболее общими и важными факторами определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма.

Они бывают двух видов: аэробный (участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода) [16; 17].

В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием так называемой «скоростной выносливости» [11; 12; 18].

Детский и подростковый возрасты являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости – основы для последующей тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8 – 16 лет, особенно в период полового созревания – 13 -16 лет) следует обращать внимание на развитие общей выносливости [11; 25].

Систематическое выполнение тренировочных заданий, требующих значительной скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и если хорошо развита общая выносливость [11; 12].

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Упражнения для развития выносливости целесообразно выполнять во второй половине тренировки [11; 12; 16; 17].

Основными факторами, влияющими на изменение функционального состояния спортсменов, являются вид и уровень двигательной активности, и в частности ведущий механизм ее энергообеспечения: анаэробный или аэробный [44].

Под выносливостью в спорте понимается сопротивляемость организма усталости при продолжительной нагрузке. В хоккее продолжительность деятельности игроков определяют правила, в рамках которых хоккеист повторяет различные виды двигательной деятельности с переменной интенсивностью, с меньшими или большими интервалами

активного и пассивного отдыха [4]. В данном случае речь идет о повторении деятельности силового и скоростного характера – деятельности, требующей одновременно и высокой скорости, и ловкости, и выносливости при нагрузке. Уровень выносливости зависит от многих факторов. Он определяется, прежде всего, функциональной способностью органов обмена, и нервной системы, а также общей координацией органов и систем организма. Существенную роль играет функциональная экономичность основных органов. Степень выносливости определяется и состоянием координации движений (техника игры), и психикой, и, главное, волевой подготовкой хоккеиста [17; 52].

Одним из главных методов развития общей выносливости признана длительная работа умеренной интенсивности [32].

Выносливость – важнейшее качество спортсмена, от уровня развития, которого во многом зависит достижение высоких результатов в большинстве видов олимпийской программы. Выносливость определяется временем работы до отказа [48].

Спортивная тренировка – процесс, являющийся частью общего воспитания человека, осуществляемый с помощью специально организованных физических упражнений. Наиболее распространенный способ контроля за состоянием спортсменов – измерение пульса [73].

Этот метод, характеризующий интенсивность нагрузки, оказался непригодным для определения утомления, так как изменение частоты пульса во время нагрузки или сразу после нее не дает нам однозначных ответов - это произошло в связи с появлением утомления, снижением или повышением нагрузки или изменением экономичности выполнения работы, если работа трудно измерима [72].

Для контроля за миокардом имеется хорошо разработанный в клинике метод электрокардиографии. Необходимость адаптации его к спортивной тренировке давно назрела [72].

Улучшение спортивных достижений происходит в результате направленной адаптации к физическим нагрузкам, применяемым в процессе тренировки. Поэтому любые перемены в методике тренировки, связанные с изменением характера и объема применяемых средств, должно сказаться прежде всего на темпах улучшения спортивных результатов [36; 47].

Происходящее в процессе многолетней спортивной тренировки повышение аэробной производительности и ее интегрального показателя – максимального потребления кислорода широко освещено в литературе. Известно также, хотя и в меньшей степени, возможности повышения максимального потребления кислорода в результате воздействия на организм спортсменов атмосферы с пониженным парциальным давлением кислорода[58].

Выносливость хоккеиста связывают с тремя источниками образования энергии:

- *аэробным* – за счет окисления жиров и углеводов;
- *анаэробно-гликолитическим*, связанным с расщеплением углеводов в мышцах и образованием молочной кислоты;
- *анаэробно-алактатным*, связанным с расщеплением креатинфосфата (КрФ).

Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является распад АТФ — соединения, очень богатого энергией. Относительно постоянные и небольшие запасы АТФ должны быстро пополняться, иначе мышцы теряют способность сокращаться, ресинтез осуществляется за счет указанных аэробных (происходящих с участием кислорода) и анаэробных (без участия кислорода) энергетических процессов. Энергетические возможности спортсмена принято оценивать по мощности, емкости и эффективности[5; 50].

Совершенствование выносливости хоккеиста происходит лишь в том случае, если в тренировочной и соревновательной деятельности он преодолевает определенное утомление. Зная о том, что в основе физического

утомления и выносливости лежат различные процессы энергообеспечения мышечной деятельности, можно целенаправленно воздействовать на них соответствующими средствами и методами с целью повышения уровня их функционирования.

Тренировочная нагрузка как мера воздействия на организм спортсмена определяется следующими характеристиками: интенсивностью (мощностью) выполнения упражнения, продолжительностью, количеством повторений, интервалами и характером отдыха[1; 37].

Развитие ловкости.Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладеть сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой [11; 12; 17;18].

Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый «запас движений»[79].

Для наиболее полного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, ограничение коридора для приема или броска шайбы, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, ведения шайбы с опусканием на одно или два колена, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного – ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т. п.) [11; 12; 17].

В хоккее координационные качества тесно взаимосвязаны с другими физическими качествами – быстротой, силой, гибкостью, а также с техникой и тактикой игры [18].

Существует понятие «силовая ловкость», которым обозначается способность спортсмена исключительно тонко дифференцировать мышечные усилия различных величин и режимов [11; 12].

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления [11; 17].

Развитие гибкости. Важным условием физической подготовки игрока являются хорошая подвижность суставов и умение расслаблять, участвующие в работе группы мышц, постоянное напряжение которых вызывает у игроков повторяющуюся боль в области позвоночника [66; 79].

Гибкость (подвижность в суставах) – способность игрока выполнять различные движения с большей амплитудой [11].

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

1) выполнение определенных технических приемов становится невозможным, или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;

2) у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);

3) повышение уровня других физических качеств задерживается, или их развитие не может быть использовано полностью;

4) качество управления движением ухудшается. В частности снижается его экономичность [11; 17].

Гибкость развивается в основном до 13-14 лет. Именно до этого возраста большое внимание необходимо уделять развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне [11; 25].

Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах [11].

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными

(выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера) [11].

По единодушному мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея вратарь - стержневая основа хоккейной команды. От уровня его игры во многом зависят результаты выступления команды.

Подтверждением этому являются блестящие победы сборной команды страны на чемпионатах мира и Олимпийских играх, когда ворота защищал выдающийся вратарь Владислав Третьяк.

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени недостаточно изучен. Ряд методических положений не всегда обоснованы. Так, до сего времени не изучена структура соревновательной деятельности вратаря, которая должна являться базовой основой для моделирования построения процесса его подготовки. Эти соображения определили основные направления нашей работы, перед которой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить структуру соревновательной деятельности вратаря.
2. Выявить структуру тренировочной деятельности вратаря.
3. Заметить пути совершенствования процесса подготовки вратаря

[88].

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями [11].

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические движения [11].

В современном тренировочном процессе хоккеистов используется большой арсенал средств для развития их физических качеств. Большинство из них носит комплексный характер. Таким образом, в хоккее особое

значение предаётся физической подготовке, как фундаментальной основе для становления спортивного мастерства.

1.2. Психологическая подготовка хоккеистов

По данному вопросу нами было рассмотрено 16 источников.

Во все времена для достижения высшего мастерства в хоккее с шайбой были необходимы: наличие соответствующих природных данных, регулярные тренировки на развитие физических способностей и совершенствование технических навыков и тактических приемов, а также приобретение опыта путем участия в соревнованиях высокого класса. Однако с недавних пор в поисках новых путей к достижению высших результатов, специалисты и сами спортсмены стали обращать все большее внимание на психологическую подготовку, которая помогает в значительной степени улучшать выступление спортсмена на соревнованиях [20; 97].

Необходимость системного подхода в оценке уровня функционирования человеческого организма была осознана еще древними врачами Востока. Именно традиционную восточную медицину следует считать родоначальницей теории функциональных систем, истинность которой подтверждена, с одной стороны тысячелетиями, с другой - современными научными исследованиями и практикой. Уникальность системного классического подхода к оценке функционального состояния человека в традиционной восточной медицине состоит прежде всего в том, что отдельные системы человеческого организма и сам человеческий организм, “как высокоорганизованная, неравновесная, диссипативная, самоструктурирующаяся и самоорганизующаяся система” всегда рассматриваются в тесной связи с другими системами и с условиями Среды, в которой данный организм существует [100].

К психике хоккеиста предъявляются повышенные требования, поскольку его деятельность проходит в движении на коньках, в условиях

постоянного и непосредственного контакта с игроками команды соперников и при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля [74].

В хоккее с шайбой с помощью психологической подготовки мы формируем личность игрока с точки зрения укрепления его морально-волевых и физических качеств, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к спортсменам. Этот вид подготовки является длительным процессом. Личность хоккеиста формируется активным созданием и укреплением желаемых качеств, дающих возможность игрокам творчески подходить к решению игровых ситуаций при высокой психологической стойкости [66; 83].

Психологическую стойкость игрок вырабатывает не только в хоккейных матчах, но и на тренировках. Хоккей сам по себе накладывает на игроков слишком большую психологическую нагрузку. Поэтому создание специфического «духа команды» является очень важным, хотя и сложным делом. Из группы игроков создается коллектив, спаянный единством мышления, дисциплиной и стремлением к достижению поставленной цели [67].

Не раз отмечалось, что хоккеисты, которые перед игрой прибегают к различным способам психологической подготовки, проводят матч гораздо лучше. И этот факт находит подтверждение в исследованиях как советских, так и зарубежных специалистов [33].

Психологическая подготовка спортсмена состоит из общей психологической подготовки и психологической подготовки к конкретному соревнованию [74].

Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования [74].

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение особенностей условий предстоящего матча (время, место);
- 3) выявление сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния [74].

Под понятием «психологическая подготовка» подразумевается целый ряд различных методов психологического настроя, позволяющих спортсмену правильным образом морально настроиться на предстоящее выступление [20].

При выполнении физических упражнений препятствия обычно воздействуют и на соматическое состояние, и на психику спортсмена. Поэтому трудности зачастую становятся смешанными: психофизическими, психотехническими и т.п. [55].

Таким образом, успешная деятельность хоккеиста немислима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания.

1.3. Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее

По этому вопросу нами было исследовано 9 источников.

В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовка хоккеистов. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств высококвалифицированных хоккеистов нуждается в дальнейшем совершенствовании [99].

Современный хоккей – игра, требующая больших физических и психологических нагрузок. Для него характерно значительное увеличение объема действий защитников и нападающих в единицу времени при его постоянном дефиците и необходимости выполнять технические действия в

жестком единоборстве с соперником. Увеличение скорости маневра, количества и жесткости силовых единоборств вызывает необходимость повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов. В настоящее время в области спортивной подготовки хоккеистов накоплен значительный объем серьезных научных разработок, свидетельствующих о большой значимости скоростно-силовых качеств в становлении и совершенствовании их спортивного мастерства [21].

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств использоваться могут следующие контрольные испытания прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, выпрыгивание вверх, отталкиваясь двумя ногами, спрыгивание с высоты с последующим прыжком в длину [98].

Скоростно-силовые упражнения в хоккее – бросок и удар по шайбе обеспечиваются импульсами сил, которые увеличиваются не только за счет модуля, но и за счет длительности их приложения, т.е. за счет всех функциональных резервов двигательного аппарата [6].

Скоростные сократительные свойства мышц в значительной мере зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон. У выдающихся представителей скоростно-силовых видов спорта (особенно у спринтеров) процент быстрых мышечных волокон значительно выше, чем у неспортсменов, а тем более чем у выдающихся спортсменов, тренирующих выносливость. Силовые и скоростно-силовые тренировки вызывают определенные биохимические изменения в тренируемых мышцах [10].

Как известно, многолетняя подготовка спортсменов в олимпийском цикле строится поэтапно, с использованием различных средств и методов тренировки, современного спортивного инвентаря и оборудования, а также восстановительных мероприятий педагогического, медико-биологического и психологического характера [26].

Одним из направлений подготовки является развитие физических качеств, в частности, скоростно-силовых.

В практикуемой сегодня скоростно-силовой подготовке юных хоккеистов эпизодически применяются упражнения с амортизаторами, дисками от штанг, автомобильными покрышками и другими предметами. Однако эти средства имеют ряд существенных недостатков:

- упражнения с указанными предметами не подлежат строгому дозированию при их выполнении;
- большинство из них не в полной мере соответствуют структуре соревновательной деятельности хоккеистов и не позволяют моделировать соответствующие скоростно-силовые проявления [2; 21].

1.4. Техника и тактика в хоккее

В хоккее с шайбой тренировка ведет к комплексному овладению игрой с помощью физической, психологической и технико-тактической подготовки. Все составные части взаимосвязаны и взаимообусловлены. Наибольшее место в тренировочной работе по физической и технико-тактической подготовке занимает двигательная подготовка [68].

Тактической подготовке в тренировке хоккеистов уделяется особое внимание. Ее объем в годичном цикле составляет 40-50% общего объема тренировочной работы, что обусловлено рядом факторов. Главный из них: формирование тактических умений и навыков – процесс более сложный, чем формирование чем технических умений и навыков, поскольку зависит не только от самого хоккеиста, но также во многом и от его партнеров[75].

По действующим программам для спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по хоккею с шайбой интеллектуальная подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации является ведущей - ей отводится достаточно времени на учебно-тренировочный процесс. Однако в настоящий момент исследования по избранной теме в области детско-юношеского хоккея носят фрагментарный характер, а уровень интеллектуальной подготовленности хоккеистов на этапе углубленной специализации не оценен [91].

Рост спортивных результатов в скоростном беге на коньках зависит от широкого внедрения новых средств и методов подготовки, рационализации системы планирования и построения тренировочного процесса, совершенствования спортивного инвентаря, экипировки спортсменов, модернизации технических способов подготовки льда на катках и конструкции спортивных сооружений. Эти кардинальные изменения в условиях современной подготовки сильнейших конькобежцев мира основываются на широком использовании результатов научных исследований в области биохимии и физиологии спорта и оказывают огромное влияние на дальнейший ход развития современных методов тренировки[96].

Процесс формирования игрового навыка следует рассматривать как приобретение новых знаний и овладение способами деятельности, имеющими ценностный характер и связанными с вниманием и интерпретацией игровой ситуации на уровне ее оценки, постановки задач и поиска решения. Для усвоения нового требуется реорганизация ранее освоенных двигательных схем, которая происходит на основе интериоризации новых знаний и двигательных структур [14]. Поэтому процесс обучения игровой деятельности носит интегративный характер и представляет собой процесс приобретения навыка в виде конкретного игрового действия в учебных играх 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6 с четко обозначенными заданиями и вариантами [90].

Ориентация на ведущие технико-тактические действия в технико-тактической подготовке и оценка степенью овладения данными действиями в подготовке хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде позволяют качественно управлять тренировочным и соревновательным процессами [87].

Тактическая подготовка проводится в виде теоретических и практических занятий, а также в учебных, товарищеских, контрольных и официальных играх [75].

Понятие техника произошло от греческого «техне», что в дословном переводе означает искусность — искусство, а «техни-кос» — владеющий искусством. В период его возникновения основной сутью было индивидуальное искусство — мастерство[42; 51].

В настоящее время словом «техника» определяют средства труда в общественном производстве, систему орудий и машин. В спорте используется первоначальный смысл понятия техники, связанный с искусным выполнением различных движений.

В теории и методике спорта под техникой принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

В хоккее под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Каждый технический прием имеет своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направление усилий).

При анализе технического приема выделяют его основу, определяющее звено и детали.

Основа техники при игровых приемах — это необходимый состав движений, последовательность в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и в пространстве.

Определяющее звено техники — это наиболее важная, основная часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи. Например: в броске шайбы основой техники следует считать ее предварительный разгон, переходящий в финальное усилие для придания наибольшей скорости шайбе в момент отделения ее от крюка клюшки. Для этого осуществляется последовательное включение мышц ног, туловища, плечевого пояса и кистей рук и, выполняются следующие согласованные во времени и в пространстве

движения: перенос общего центра (ОЦМ) масс тела на впереди стоящую ногу толчком сзади стоящей ноги и поворот туловища, захлестывающее, вращательное движение кистями рук.

Определяющим звеном техники броска будет заключительное финальное усилие кистей рук, совпадающее по времени с действиями упругих сил клюшки, освобожденной от деформации.

Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного двигательного механизма. Как правило, детали техники бывают различными у разных спортсменов. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Таким образом, говоря о технике какого-либо игрового приема, мы как бы представляем общую картину его выполнения на основе рассмотрения конкретных характеристик, входящих в состав его движений. В отличие от техники понятие техническое мастерство следует рассматривать как характеристику подготовленности спортсмена, его возможности в выполнении различных игровых приемов, полноценной реализации в них двигательных качеств(силы, быстроты, ловкости, гибкости)[14; 38; 51].

Бег на коньках осуществляется при статическом и динамическом равновесии тела спортсмена на скользящей опоре, что требует специальной техники движений, отличающейся значительным перемещением масс частей тела и всего тела одновременно в продольной и поперечной плоскостях. Характерной особенностью техники бега является отталкивание от ускользящей опоры с разгибанием ноги в тазобедренном суставе в поперечной плоскости.

Статические напряжения чередуются с динамическими усилиями (во время отталкивания) и отталкивания ноги назад после отталкивания необходимости удерживать динамическое равновесии- в одноопорном положении на высокой скорости требует проявлений координированной силы. Инерционные силы, как внешние, так и внутренние, быстро меняются,

что предъявляет повышенные требования к координации спортсмена, детерминированной динамическим стереотипом [76].

Классификация технических приемов игры в хоккей. В целях системного представления и рационального изучения техники хоккея педагогически целесообразно большой, разнообразный по составу объем технических приемов игры в хоккей распределить по разделам, группам (классам) по определенным признакам. К числу признаков могут относиться:

- 1) характер и специфика деятельности;
- 2) целевое назначение приема и группы приемов в игровой деятельности;
- 3) схожесть приемов по биомеханической структуре движения.

Руководствуясь данными признаками, целесообразно из всего многообразия технических приемов выделить два крупных раздела по специфике игровой деятельности: раздел деятельности полевого игрока и раздел техники вратаря. Каждый раздел объединяет ряд подразделов. Раздел «Техника полевого игрока» включает в себя технику передвижения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой и технику силовых единоборств; раздел «Техника вратаря» — технику передвижения, ловлю шайбы, отбивание шайбы, прижимание и накрывание шайбы, а также технику владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше, чем простая способность быстро перемещаться из одного места хоккейного поля в другое. У конькобежцев это получается нередко и лучше, но я не знаю ни одного специалиста по скоростному бегу на коньках, который одновременно был бы хоккеистом высокого класса. Хоккеист должен уметь кататься на коньках так естественно и с такой легкостью, чтобы не думать о том, как отрывать коньки ото льда и как их ставить на лед. Мысль хоккеиста должна быть сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки [81].

Характерной особенностью хоккея, в отличие от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста. Ее суть сводится к выполнению рационально организованных движений, направленных на скоростно-маневренное прохождение хоккеистом игрового пространства. В процессе игровой деятельности он выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков[19; 51; 54; 76].

Бег на коньках. По способу выполнения бег на коньках подразделяется на:

- бег скользящими шагами;
- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед[14; 15].

Основной двигательный механизм этих видов бега имеет много общего. Его суть заключается в переменных толчковых движениях ногами. Однако кинематические и динамические характеристики, содержание и координация движения имеют заметные различия. Наиболее часто применяется в игре бег скользящими шагами. Им пользуются в большинстве случаев, когда надо пробежать относительно большое расстояние. Это бывает при откате к своим воротам при потере шайбы, при «длинной» контратаке и т.д. Этот вид бега самый экономичный, так как позволяет более рационально использовать инерцию собственного тела при скольжении на коньках и успевать при этом расслаблять мышцы, участвующие в толчковых движениях. Эффективность бега во многом зависит от посадки хоккеиста, т.е. его исходного положения, определяемого рациональным расположением звеньев тела в пространстве. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обеспечивать возможность свободного проявления рабочих усилий в отталкивающих движениях ногами для развития определенной скорости. Посадка во многом зависит от анатомо-

морфологических особенностей хоккеиста (роста, длины отдельных звеньев тела) [14; 15].

Бег скользящими шагами - циклическое движение, временная координата которого включает ряд последовательных фаз, периодически повторяющихся в процессе движения вперед.

Каждая фаза имеет целевую направленность и присущую ей структуру. В беге скользящими шагами целесообразно выделить в полном цикле (два шага) относительно одной ноги следующие фазы: фаза свободного проката, фаза одноопорного отталкивания, фаза двухопорного отталкивания, фаза свободного маха, фаза подтягивания, фаза загрузки. При этом если первые три фазы связаны с выполнением толчкового движения, то остальные — с подготовкой к выполнению отталкивающего движения [19; 54].

Фаза свободного проката характеризуется инерционным скольжением хоккеиста на одном коньке. Она непродолжительна по времени (до 0,1 с) и характеризуется незначительным снижением скорости и ускорения. Величина усилий, развиваемых хоккеистом при давлении лезвием коньков в лед, примерно равна массе его тела, так как мышцы ног — разгибатели бедра и голени — выполняют удерживающую работу, в то время как сгибатели бедра (двуглавая) находятся в состоянии малой активности (отдыхают). В этой фазе туловище хоккеиста наклонено вперед, толчковая нога согнута в коленном и голеностопном суставах. Плечи и грудь развернуты перпендикулярно направлению движения, голова держится прямо, клюшка хватом двумя руками находится впереди, перед грудью [19; 25].

Фаза одноопорного отталкивания характеризуется наращиванием величины толчкового усилия и значительным увеличением ускорения и скорости. Она наиболее продолжительна и поэтому очень важна. В этой фазе хоккеист переносит центр масс на толчковую ногу, сгибая ее в коленном суставе под углом 80 — 90°, делает предварительно небольшую подсадку, затем мощно отталкивается лезвием конька, движущегося под

горизонтальным углом $27 — 30^\circ$, разгибая ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах за счет максимального напряжения мышц-разгибателей бедра и голени. Руки с клюшкой движутся вперед в направлении движения толчковой ноги. В конце отталкивающего движения толчковая нога полностью выпрямляется[19].

Фаза двухопорного отталкивания характеризуется движением хоккеиста с опорой и равномерным распределением массы тела на обе ноги. Эта фаза по времени самая короткая (15 %), в ней заметно снижаются ускорение (до $10—15 \text{ м/с}^2$), величина усилий толчковой ноги (до $90—110 \text{ кг}$) и в меньшей мере скорость[19; 25].

В этой фазе хоккеист начинает переносить ОЦМ с толчковой ноги и как бы загружает вторую ногу, выполнявшую движения в подготовительных фазах.

Синхронно и одновременно с проанализированными фазами толчковой ноги маховая нога выполняет подготовительные фазы движения: 1) свободного маха, 2) подтягивания и 3) загрузки. Их роль сводится, с одной стороны, к созданию дополнительных сил инерции, увеличивающих поступательное движение вперед, с другой - к возможности отдыха мышцам-разгибателям бедра и голени. Наиболее важная из этих фаз — фаза подтягивания, в которой хоккеист как бы подтягивает ногу быстрым движением и плавно ставит конек на лед. При этом важно поднимать конек надо льдом на оптимальную высоту. Низко или высоко поднимать ногу в подтягивающей фазе энергетически невыгодно и биомеханически нецелесообразно. К тому же это отрицательно отражается на скорости бега.

По основному двигательному механизму идентичен бегу скользящими шагами и имеет аналогичную фазовую структуру. Этот вид бега используется при старте и ускорении с места и в ходе движения для быстрого наращивания скорости. Поэтому некоторые биомеханические характеристики в отдельных фазах движения претерпевают изменения. Наклон туловища в беге короткими шагами несколько увеличивается (до

угла 25 — 30° отвертикали). Соответственно уменьшаются углы в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах. В этом случае производительнее используется инерция массы тела. Горизонтальный угол разворота стопы при отталкивании значительно увеличивается до 85 — 87°. Отталкивание осуществляется всей «рабочей» частью лезвия конька. Временные характеристики отдельных фаз заметно меньше, чем в беге скользящими шагами, особенно в фазе двухопорного отталкивания, которая в некоторых случаях может отсутствовать.

Бег скрестными шагами (перебежка) осуществляется по ломаной линии попеременными движениями влево и вправо. Для этого из положения основной посадки хоккеист переносит ОЦМ тела на ногу, в сторону которой осуществляется движение. Одновременно эта нога несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах, а скольжение переключается на внешнее ребро лезвия конька. При этом снижается ОЦМ и осуществляется как бы посадка. Туловище наклоняется, а плечи разворачиваются в сторону движения. Затем идет мощное отталкивание внешним ребром лезвия конька с выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. И одновременно осуществляются перенос и плавная постановка на лед внутренним ребром лезвия конька «внешней» (по отношению к направлению движения) ноги. После этого «внутренней» ногой осуществляется свободный мах и подтягивание, а «внешней» — мощное отталкивание внутренним ребром лезвия конька в направлении движения до полного выпрямления в коленном и голеностопном суставах. Такой же цикл полностью повторяется и в движении в другую сторону.

Таким образом, как и в беге скользящими и короткими шагами, в беге скрестными шагами также наблюдается фазовая структура, в которой просматриваются три фазы толчковой ноги (свободного проката, одноопорного и двухопорного отталкивания) и синхронно с ними другая нога выполняет фазы подготовительного движения (свободного маха, подтягивания и загрузки)[19].

Бег спиной вперед — один из наиболее важных приемов техники передвижения хоккеистов на коньках. Однако в последнее время даже среди хоккеистов высшей квалификации он стал применяться в значительно меньшем объеме. Это связано, с одной стороны, с вольной трактовкой правил силового единоборства при отборе шайбы. Хоккеисты стали чаще применять более простые и недозволенные приемы (зацепы, задержки и др.), исполнение которых не требует высокой техники бега спиной вперед. С другой стороны, в тренировочном процессе этому техническому приему уделяется мало внимания[68].

Различают две основные разновидности бега спиной вперед: не отрывая коньков ото льда и бег скрестными шагами. При выполнении бега спиной вперед не отрывая коньков ото льда[13; 19; 59].

Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой и левой ногой. Для повышения эффективности толчкового движения ОЦМ резким движением таза и бедра предварительно смещается в сторону толчковой ноги для увеличения реакции опоры и, следовательно, силы толчка. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном, а затем в голеностопном суставах и отведения стопы пяткой наружу. Заканчивается отталкивание передней частью лезвия конька. В результате толчкового движения хоккеиста несколько разворачивает в сторону, противоположную толчковой ноге, и он некоторое время продолжает скользить на двух ногах, а затем, перенося ОЦМ на другую ногу, выполняет ею аналогичное толчковое движение. Бег спиной вперед этим способом относительно прост по исполнению, обеспечивает хорошую устойчивость хоккеиста на льду, что очень важно при отборе шайбы с применением силового единоборства. Однако этот способ передвижения из-за ограничения амплитуды и отсутствия маховых движений ногами не позволяет развивать высокую скорость и ограничивает маневр хоккеиста[54; 57; 59].

Бег спиной вперед скрестными шагами — движение неестественное и сложнокоординационное, в нем чрезвычайно сложно реализовать скоростно-силовой потенциал мышц ног. Отсюда величина рабочих усилий при отталкивании и, как следствие, скорость поступательного движения заметно меньше, чем в беге скользящими и короткими шагами. Компенсировать эти недостатки можно за счет должного отношения к этому виду бега в тренировочном процессе[8; 13; 19; 57].

Виды ведения шайбы. Это один из наиболее часто используемых приемов техники. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

Виды бросков и ударов. Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

Прием и передача шайбы. По технике выполнения передача идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые отличия.

При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне.

Владение клюшкой и шайбой

Обводка и финт. Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения на коньках, ведения и обманными действиями. Различают

длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Длинная обводка. Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на коньках, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий.

Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка. Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая шайбу клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами. Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде.

Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной.

Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой.

Броски и удары шайбы. Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры.

Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

В игре используют следующие основные виды бросков:

бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);

бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);

удар шайбы;

удар-бросок;

подкидка.

Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения.

В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы:

предварительного разгона (подготовительная);

финального усилия (основная);

проводки (заключительная).

Бросок выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается вполоборота к направлению броска. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой). По двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется главным образом за счет использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (ног, туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие.

Бросок с неудобной стороны. В современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Причиной этого является относительно низкая эффективность такого броска вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и изогнутости крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки.

Фазовая структура и двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. "Нижняя" рука при этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя. Следствием этого является то, что в броске с неудобной стороны в меньшей

степени осуществляется давление крюком в лед и деформация клюшки, что отрицательно отражается на скорости вылета шайбы. Не совсем естественное исходное положение - боком к цели - увеличивает время подготовительной фазы броска, особенно при выполнении его в движении прямо на ворота, и ограничивает видимость цели. Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста[9].

1.5. Восстановительные мероприятия в хоккее

В данном вопросе нами было выявлено и рассмотрено 6 источников.

В хоккее с шайбой ведущее звено в средствах восстановления составляет спортивный массаж с баней. В случае пребывания в бане до 2,5 часа используют общий массаж в сочетании с водными процедурами. После такого воздействия целесообразен день отдыха. Если же на следующий день проводится тренировка, то суммарная ее нагрузка не должна быть большей.

В соревновательном периоде, после игры следует сделать один заход в сауну, принять коктейли, вечером сделать массаж в сопровождении цветомузыки, или аутогенную тренировку, или массаж в сочетании с аэроионизацией; на следующий день утром «раскатка», после нее ароматическая ванна или гидромассаж (виброванна) [30; 31].

Эффективное управление течением восстановительных процессов после интенсивных тренировочных нагрузок требует знания современных представлений о процессах утомления и восстановления[61]. Широкое использование сауны, массажа, водных процедур в подготовительном периоде может нейтрализовать у спортсменов адаптационные перестройки, складывающиеся в процессе систематической тренировки, и не способствовать повышению уровня развития физических качеств и работоспособности в целом. Поэтому для получения тренировочного эффекта в подготовительном периоде физические нагрузки должны выполняться на фоне некоторого недовосстановления. В ином аспекте можно

рассматривать воздействие вышеназванных факторов на процессы восстановления организма спортсменов в соревновательном периоде, во время которого спортивная форма сохраняется, совершенствуется и реализуется [61].

Говоря о средствах и методах восстановления, следует вспомнить о том, что их принято делить на три группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические. При этом к какой бы группе ни относились используемые в подготовке спортсмена средства восстановления, следует помнить, что эффекты их действия на организм всегда реализуются через уже существующие в нем физиологические механизмы, что исключает любые над физиологические представления о процессе подготовки спортсмена вообще и тем более о течении в его организме восстановительных процессов [60; 62].

Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта [29].

* * *

1. В современном тренировочном процессе хоккеистов используется большой арсенал средств, для развития их физических качеств. Большинство из них носит комплексный характер. Таким образом, в хоккее особое значение придаётся физической подготовке, как фундаментальной основе для становления спортивного мастерства.

2. При выполнении физических упражнений препятствия обычно воздействуют и на соматическое состояние, и на психику спортсмена.

Поэтому трудности зачастую становятся смешанными: психофизическими, психотехническими и т.п. [55]. Таким образом, успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания.

3. В практикуемой сегодня скоростно-силовой подготовке юных хоккеистов эпизодически применяются упражнения с амортизаторами, дисками от штанг, автомобильными покрышками и другими предметами.

4. В хоккее с шайбой тренировка ведет к комплексному овладению игрой с помощью физической, психологической и технико-тактической подготовки. Все составные части взаимосвязаны и взаимообусловлены. Наибольшее место в тренировочной работе по физической и технико-тактической подготовке занимает двигательная подготовка [68].

5. В хоккее с шайбой ведущее звено в средствах восстановления составляет спортивный массаж с баней. В случае пребывания в бане до 2,5 часа используют общий массаж в сочетании с водными процедурами. После такого воздействия целесообразен день отдыха. Если же на следующий день проводится тренировка, то суммарная ее нагрузка не должна быть большей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1 Организация исследования

1 этап—на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Оптимизация скоростно-силовой подготовленности в хоккее с шайбой».

2 этап— с сентября по декабрь 2012 года мы провели анкетирование с целью выявления отношения хоккеистов разной классификации, к необходимости поднять уровень специальных скоростно-силовых качеств.

3 этап— в период с февраля по май 2013 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления проблем в специально-физической подготовке хоккеистов.

4 этап – с сентября по декабрь 2013годас целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов с шайбой в общеподготовительный период, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился в ДЮСШ с. Агинское.

5 этап – с января по май 2014 года. С целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов с шайбой, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился в ДЮСШ с. Агинское.

2.2. Методы исследования.

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Повышение уровня скоростно-силовых качеств хоккеистов» был изучен 101 литературный источник.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с сентября по декабрь 2012 г.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Цель нашего наблюдения: выявление дозировки упражнений на тренировочном занятии. Объектом наблюдения был тренировочный процесс хоккеистов ДЮСШ Саянского района.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения первого эксперимента нами была разработана методика, цель которой заключалась в повышении уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов с шайбой Саянского района в общеподготовительный период. В процессе проведения второго педагогического эксперимента была также разработана методика, направленная на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, но только уже в специально-подготовительный период.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t-критерию Стьюдента.

Выводы

1. Литературные исследования подтвердили, что в современном тренировочном процессе хоккеистов используется большой арсенал средств, для развития их физических качеств. Большинство из них носит комплексный характер. В практикуемой сегодня скоростно-силовой подготовке юных хоккеистов эпизодически применяются упражнения с амортизаторами, дисками от штанг, автомобильными покрышками и другими предметами. В хоккее с шайбой тренировка ведет к комплексному овладению игрой с помощью физической, психологической и технико-тактической подготовки. Все составные части взаимосвязаны и взаимообусловлены. Наибольшее место в тренировочной работе по физической и технико-тактической подготовке занимает двигательная подготовка.

2. В результате проведения анкетирования мы выявили, что развития скоростно-силовых качеств оказывает непосредственное влияние на успешность выступления хоккеистов на соревнованиях. Для достижения победы в хоккее необходим высокий процент точности и эффективности бросков. Респонденты выделили, что наиболее эффективным является кистевой бросок (Бросок коротким разгоном) - 86%. Влияние на результат выступления хоккеистов на соревнованиях оказывает высокий уровень развития физической и технико-тактической подготовки.

3. Педагогическое наблюдение показало, хороший уровень общей физической подготовленности хоккеистов обучающихся в ДЮСШ. Отработка дриблинга с теннисным мячом с последующим отжиманием от пола характеризует не только физическую подготовку, но и технику владения клюшкой. Прыжковая имитация бега на коньках способствует не только развитию физических качеств, но и улучшает технику бега на коньках. Скорость хоккеиста зависит не от быстроты работы ног, а от силы толчка. Поэтому с целью увеличения скорости передвижения хоккеистов на коньках

были даны упражнения: приседание со штангой и многие другие упражнения, развивающие скоростно-силовые качества.

4. Специальный план тренировок помог участникам экспериментальной группы, так как у них наблюдается значительный прирост показателей по всем нормативам по отношению к контрольной группе, особенно значительный прирост наблюдается в контрольных упражнениях отражающих скоростно-силовые качества.

7. Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Причем как в ледовой, так и в предледовой подготовке прирост составил значительное повышение показателей хоккеистов.

Практические рекомендации

Для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов тренерам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Во время учебно-тренировочных занятий делать больший упор на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов/
2. Проводить контрольные измерения с последующим анализом полученных результатов с последующим оперативным изменением дозировки упражнений, либо смены упражнений местами/
3. Разрабатывать план тренировок, направленный на оптимальное сочетание развития скоростно-силовых качеств с технической подготовкой, так как это сочетание приведет к эффективному освоению тактических схем/
4. В соревновательной практике хоккеистов 12-16 лет приоритетными ставить задачи: выполнение максимально возможного количества силовых борьбы и скоростных атак.

Библиографический список

1. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Сердце – пятикамерная система// Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – М., 2005. – №6. – С. 23 - 26.
2. Савин В.П., Лукшин С.Н. Методические подходы к повышению специальной скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов / Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. - М., 1993. - С. 194-203.
3. Дмитриев Н.Д. / <http://hcdmitrow99.ucoz.ru/publ/3-1-0-23>.
4. http://summercamp.ru/index.php5/Возрастные_особенности_детей#11-12 /27.10.11 г.
5. Болотин В. В. /<http://hcdmitrow99.ucoz.ru/publ/3-1-0-26> /27.10.11 г.
6. Ишматов Р.Г. /<http://www.hockey.ua/inform.aspx?id=11> /27.10.11 г.
7. Бобров Всеволод / Hardgainer.RU / Силовые тренировки в хоккее. Как тренируются хоккеисты. /27.10.11 г.
8. Лукашин Ю.С. /<http://hcdmitrow99.ucoz.ru/publ/1-1-0-6> / 27.10.11 г.
9. <http://vityaz2000.ucoz.ru/publ/1-1-0-15>, /27.10.11 г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.
11. Букатин А.Ю., Лукашин Ю. С. Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - С 21-30.
12. Чуринов В.Е. Тренировка силы// Теория и практика физической культуры. – 2011.–№10. – С. 38-41.
13. Вашляева И.Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №2. – С. 25-27.
14. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 146-157.

15. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 149-152.
16. Савин В.П. Теория методика хоккея М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 134-164.
17. Горский Л. Тренировка хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 12-25.
18. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 25-28.
19. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.П.. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 400 с.
20. Сафонов В.М., Никонов Ю.В.. О подготовке сборной команды Белоруссии к финалу VI зимней Спартакиады народов СССР / Хоккей : [сб.]. - М., 1988. - С. 46-50.
21. Черенков Д.Р. К проблеме адекватности содержания предсезонной скоростно-силовой подготовки, специфике соревновательной деятельности хоккеистов// Теория и практика физической культуры, 1995. – №8. – С. 14-17.
22. Сарсания С.К. Решение проблемы физической подготовленности хоккеистов на основе моделирования соревновательной физической активности// Теория и практика физической культуры, 1995. – №8. – С. 6-9.
23. Волков В.М. Нетрадиционные средства восстановления// Теория и практика физической культуры, 1995. – №8. – С. 22-23.
24. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.. Спортивные игры. Совершенствование физической подготовки хоккеистов. — М.: ИЦ Академия, 2004. – С. 201-219.
25. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх// Теория и практика физической культуры, 1999. – №3. – С. 12-16.
26. Фомин С.К., Фомин Ю.С. Развитие кумулятивной адаптации квалифицированных спортсменов к напряженной мышечной деятельности// Теория и практика физической культуры, 1994. – №9. – С. 12-22.

27. Гапеев Г.Н., Кутман М.М. Оценка степени предрасположенности учеников 9-15 лет к скоростно-силовым видам легкой атлетики// Теория и практика физической культуры, 1995. – №5-6. – С. 52-54.
28. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры//Теория и практика физической культуры, 1993. – №1. – С. 26-32.
29. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов// Хоккей. –М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 30-36.
30. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в хоккее с шайбой. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
31. Булич Э.Г., Тактак Ф.Б.Х. Двигательные переключения в активирующих воздействиях как фактор повышения их восстановительной эффективности// Теория и практика физической культуры, 1991. – №9. – С. 35-38.
32. Карпенко В.Б. Организация учебного процесса, направленного на развитие выносливости школьников 10-12 лет на уроках физической культуры// Теория и практика физической культуры, 1990. – №10. – С. 13-18.
33. Дмитриев И.Е., Антохина Е.Г., Тураев В.Т. Конструирование микроциклов соревновательного периода подготовки хоккейной команды// Теория и практика физической культуры, 1995. – №8. – С. 2-5.
34. Голомазов С.В., Кадри М.М., Селуянов В.Н., Шейх М. Состояние исполнительного аппарата как фактор, определяющий точность целевого перепрограммирующего двигательного действия// Теория и практика физической культуры, 1994. – №11. – С. 27-30.
35. Черенков Р.Д. Построение тренировки хоккеистов на промежуточном этапе подготовки// Теория и практика физической культуры, 1995. – №8. – С. 10-11.
36. Волков Н.И., Ионов С.В. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее, будущее//Теория и практика физической культуры, 1994. – №10. – С. 21-22.

37. Гальчинский В.А., Ажицкий К.Ю. О тренировки выносливости юношей 13-15 лет с использованием бега со скоростью на уровне анаэробного порога// Теория и практика физической культуры, 1990. – №10. – С. 36-38.
38. Омелянченко В.И. Метод обучения двигательным навыкам // Теория и практика физической культуры, 1990. – №11. – С. 47-48.
39. Коновалов А.Д., Шуба В.А. Тренажер для развития силы мышц спины и брюшного пресса// Теория и практика физической культуры, 1990. – №11. – С. 49-50.
40. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Физическая подготовка хоккеистов. — М.: ИЦ Академия, 2004. – С. 362-365.
41. Верхошанский Ю.В. Ударный метод в развитии взрывной силы// Теория и практика физической культуры, М., 1968. – № 8. – С. 13-18.
42. Усков В.А. Педагогическая технология программированной тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта// Теория и практика физической культуры, 2003. – №11. – С. 6-7.
43. Коренберг В.Б. К теории спортивной двигательной активности// Теория и практика физической культуры, 2007. – №2. – С. 7-11.
44. Колупаев В.А., Дятлов Д.А., Окишор А.В., Мельников И.Ю. Влияние нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года// Теория и практика физической культуры, 2004. – №5. – С. 2-6.
45. Козлов И.М., Самсонова А.В., Томилов В. Н. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений// Теория и практика физической культуры, 2004. – №5. – С. 12-14.
46. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий// Теория и практика физической культуры, 2003. – №1. – С. 62-63.

47. Кряжев В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления// Теория и практика физической культуры, 2003. – №1. – С. 58-61.
48. Сокунова С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов// Теория и практика физической культуры, 2002. – №8. – С. 56-59.
49. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: Автореф. дис... канд. пед. наук.// М., 1963. – 22с.
50. Абзалов Р.А., Нигматулина Р.Р.изменение показателей насосной функции сердца у спортсменов и неспортсменов при выполнении мышечных нагрузок повышающейся мощности// Теория и практика физической культуры, 1999. – №8. – С. 24-26.
51. Малиновский С.В., Пашинцев В.Г. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения// Теория и практика физической культуры, 2000. – №2. – С. 46-50.
52. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего возраста// Теория и практика физической культуры, 1998. – №7. – С. 13-15.
53. Волков В.М., Ромашов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет// Теория и практика физической культуры, 1998. – №7. – С. 5-6.
54. Сысоев Ю.В. Направленность и пути формирования мотивов спортивной деятельности в коллективах сборных команд России// Теория и практика физической культуры, 2000. – №3. – С. 2-8.
55. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте// Теория и практика физической культуры, 1999. – №12. – С. 28-32.

56. Дворкин Л.С., Хабаров А.А., Евтушенко С.Ф. Методика силовой подготовки школьников 13-15 лет с учетом их соматической зрелости// Теория и практика физической культуры, 1999. – №3. – С. 34-37.

57. Уфимцев А.В., Плотников В.В. Значимость различных характеристик технико-тактической подготовленности в тренировке хоккеистов 13-14 лет// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. – №4. – С. 52-55.

58. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов// Теория и практика физической культуры, 1998. – №3. – С. 2-7.

59. Полозов А.А., Щербакова В.А. Личное первенство в командных видах спорта без изменения структуры игры// Теория и практика физической культуры, 1998. – №8. – С. 15-17.

60. Павлов С.Е., Павлова М.В., Кузнецова Т.Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты// Теория и практика физической культуры, 2000. – №1. – С. 23-26.

61. Савченко В.А., Бирюков А.А. О проблеме восстановления работоспособности в спорте// Теория и практика физической культуры, 1998. – №5. – С. 39-40.

62. Никитюк Б.А. Восстановительный потенциал современной спортивной морфологии// Теория и практика физической культуры, 1998. – №5. – С. 18-20.

63. Ветошева В.И., Володин В.В. Фармакологическая коррекция работоспособности спортсменов хоккеистов// Теория и практика физической культуры, 2010. – №7. – С. 79-80.

64. Снетков Н.А. Двенадцать и одна.–М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 21-28.

65. Чурсинов В.Е. Методы тренировки силы// Теория и практика физической культуры, 2011. – № 10. – С. 38-41.

66. Костка Владимир. Современный хоккей/ Перевод с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –256с.
67. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 57с.
68. Сальников В.А. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей// Теория и практика физической культуры, 2010. – №11. – С. 32-36.
69. Костка Владимир. Современный хоккей/ Перевод с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –С. 209-212.
70. Метаев Ю.А., Ульянов В.А. Мастера хоккея будущим мастерам/ – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 149-152.
71. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 232 с.
72. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
73. Имандалиев Т. Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – с. 24.
74. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств/ В. Б. Коренберг// Теория и практика физической культуры, 1996. – № 7. –С. 2-5.
75. Лях В.И. Координационные способности школьников// Минск: Полымя. – 1989. – 160с.
76. Вашляева И.Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках // Теория и практика физической культуры, 2011. – №2. – С. 21-24.
77. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 382с.

78.Верхошанский Ю.В.Теория и методология спортивной подготовки: блоксовая система тренировки спортсменов высокого класса// Теория и практика физической культуры, 2005. – №3.

79. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов// Terra-спорт. – 2000. – 64с.

80. Козловский Г.Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов. Диссертация. – Малаховка, 157с.

81.Халл Бобби. Моя игра – хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 153с.

82. Павлов С.Е.Секреты подготовки хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 90с.

83. Тарасов А.В. Хоккей грядущего. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 133с.

84. Фролов В.В. На ледяных полях. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 189с.

85. ТвистПитер. Хоккей: Теория и практика/ пер. с англ. /Питер Твист предисловия П. Буре - М.: Физкультура и спорт, Астрель. – 2005. – 288с.

86. Руди Л.И.. Программа: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 13с.

87. Блинов В.А.,Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации.– Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.

88. Савин В.П., Крутских В. Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования// Теория и практика физической культуры, 2007. – №11. – С. 34-36.

89. Шапошников В.И., Михно Л.В. Возраст спортсменов как фактор отбора хоккеистов в олимпийские команды// Теория и практика физической культуры, 2006. – №11. – С. 30-32.

90. Вучева В. Технология обучения игровой деятельности// Теория и практика физической культуры, 2007. – №6. – С. 15-18.
91. Галиуллина С.Д., Плотников В.В., Политика О.И. Интеллектуальная подготовленность хоккеистов 13-14 лет//Теория и практика физической культуры, 2010. – №5. – С. 80-83.
92. Никонов Ю.В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высокой квалификации// Хоккей : Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 26-29.
93. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
94. Волков Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой// Теория и практика физической культуры, 1962. – № 2. – С. 32-35.
95. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 215.
96. Волков Н.И., Стенин Б.А. Тренировка сильнейших конькобежцев мира. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 120 с.
97. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. – 194 с.
98. Герардо Луис, Бетнокоурт Мело. Использование комплексных средств и методов скоростно-силовой подготовки юных футболистов/ Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1996. – 24 с.
99. Бабаян С.С., Усманов А.Б., Курбонов О.А. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса// Теория и практика физической культуры, 2011. – №6. – С. 19-20.
100. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровья, 1988. – 216 с.
101. Сиротин О. И. Методология и теория спортивных способностей// Теория и практика физической культуры, 2000. – №4.

Приложение 1

Анкета

Спортсмен:

Тренер:

Возраст _____

Вид спорта _____

Вид спорта _____

Стаж работы _____

Разряд _____

Категория _____

Стаж занятий _____

Лучший результат ученика

1. Тренировочные задания для скоростно-силовой подготовки лучше использовать:

___ в начале занятия; ___ в середине занятия; ___ в конце занятия.

2. Расставьте в порядке убывания значимости физические качества, необходимые хоккеисту:

___ силовыми; ___ скоростными; ___ выносливостью; ___ ловкостью; ___ гибкостью.

3. Наиболее важный вид выносливости в хоккее:

общая, почему _____

специальная, почему _____

4. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить:

___ в начале занятия; ___ в середине занятия; ___ в конце занятия.

5. Объем тактической подготовки в годичном цикле у хоккеистов-юношей должен составлять:

___ 30-40%; ___ 50-60%; ___ 70-80%.

6. Используется ли у вас на тренировке упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки?

Да, как часто _____

Нет, почему _____

7. Для развития скоростно-силовых качеств на тренировках Вы, в основном, используете упражнения:

__ с преодолением собственного веса тела (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях и т.п.);

__ выполняемые с дополнительным отягощением (вес партнера, штанга, тренажерные устройства);

__ связанные с преодолением сопротивления внешней среды (бег по песку, бег по снегу, бег на мелководье, плавание и т.п.).

8. Какие виды бросков с расстояния 10-15 м являются для Вас наиболее эффективными?

__ бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);

__ бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);

__ удар шайбы;

__ удар-бросок.

9. Самый эффективный силовой прием у борта во время игры, применяемый Вами: __ туловищем;

__ ногами; __ плечом.

10. Наиболее благоприятный возраст для развития всех форм быстроты:

__ от 14 до 17; __ от 11 до 13; __ от 9 до 12.

Спасибо за ответы!

Приложение 2

Протокол педагогического наблюдения (фрагмент)

№ тренировки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тренировочные упражнения										
1.1. Бег по большой и малой восьмёрке.	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
1.2. Рывковые упражнения (рывки по свистку)		4	3	5			3		4	
1.3 Выпады (упражнения на развитие спец. гибкости)	3	3	4	3		2			3	3
1.4 Рывково-тормозные упражнения (бег по линиям)	6					6				6
1.5. Упражнения на развитие гибкости	7	5	3	2		4	5		5	6
1.6. 5-6 разминочных кругов										
2.1. Бег с баллонами (с сопротивлением партнера)	14	9		9		14	12		10	
2.2. Отработка дриблинга утяжеленной шайбой	6	3		3		6	3		3	
2.3. Упражнения на частоту бегового шага	6	7	6	8		6	7		7	
2.4. Бег 5*54	9	10		10		15	11		10	
2.5. Езда в полном приседе	3	6		6	7	3	6	7	6	
2.6. Отработка комбинаций	8	16	9	16	22	8	16	22	16	21
2.7. Техничко-тактическая подготовка (занятия у доски)	13		18		19	13		16		
2.8. Падение с последующим быстрым подъемом из различных положений			4	3			3		3	
2.9. Обводка стоек (бег слалом) с последующим броском по воротам			13		11			11		6
2.10. Броски утяжеленной шайбы	8	3	7	3		8	3		3	
2.11. Отработка бросков из различных положений	5	3		3			3		4	
2.12. Исполнение штрафных бросков (буллиты)									15	10
3.1. Отработка большинства, меньшинства		14	14	14			14	19	15	11
3.2. Двухсторонняя игра	20	20	34	20	42	20	25	30		40
3.3. Короткие спринтерские забеги, 3*40										
3.4. Упражнения на развитие скольжения										
3.5. Бег слалом без шайбы										
3.6. Отработка силовых приемов										
3.7. Бег с баллонами боком (боковое ускорение с опорой на внешнюю и внутреннюю сторону лезвия конька)										
3.8. Упражнения, направленные на тренировку вратарей										

 СФП

 ОФП

 Техника

 Тактика